¿Cómo estudiar este curso?



Esta colección se compone de ocho módulos.

La primera vez que hagas el curso, sugerimos que los hagas de forma ordenada, semanalmente. Posteriormente, al repasarlo, puedes saltar y volver directamente a los módulos en los que consideras que necesitas más práctica.

Cada módulo sigue la misma estructura y consta de tres secciones:

- Entrenamiento
- Práctica
- Entrenamiento grupal

1. Entrenamiento:

Esta sesión es la lección con los conocimientos y principios del módulo.

Esta sección de entrenamiento se compone de dos partes:

- Cuaderno de ejercicios del módulo, Parte1 [Reflexiones del entrenamiento]
- Sesión de entrenamiento del módulo [disponible en Vídeo y Audio]

Por favor, imprime el cuaderno antes de ver la sesión de entrenamiento. El cuaderno está diseñado para seguir la sesión de entrenamiento.

2. Práctica

Practica las enseñanzas de la sesión del módulo de entrenamiento y con este ejercicio hipnótico: realízalo a diario durante al menos tres días, antes de continuar con la sesión de entrenamiento grupal.

La sección de práctica se compone de dos partes:

- Cuaderno de ejercicios del módulo, Parte 2 [Ejercicios y tarea del Módulo 1]
- Ejercicio hipnótico del Módulo1 [Audio]

3. Entrenamiento grupal

Esta sesión de preguntas y respuestas aborda los problemas prácticos que podrías enfrentar en este módulo, y profundiza más en las explicaciones y soluciones alternativas a las situaciones de la vida cotidiana.

La sesión de entrenamiento grupal está disponible en vídeo y audio.

Todo cobrará más sentido cuando comiences el Módulo 1.

¡Nos vemos allí!